

ALIMENTAZIONE >>>> Dalla medicina cinese, una

L'EQUILIBRIO VIEN MANGIANDO ☯



DI EDOARDO ROSATI

Suo padre, Binh Tinh Khuong, fu il primo vietnamita ad avviare, negli anni Venti, una farmacia a Saigon. Sua madre, Ngoc-An Nguyen, eccelleva nell'arte culinaria (e a livelli tali che ogni anno l'ex imperatore Bao Dai andava a farle visita per sedersi alla sua tavola). Lui, il dottor Binh Ninh Khuong, ha finito per miscelare le attività in cui brillavano i genitori: la scienza medicale e il mestiere di preparare e cucinare le vivande. Una comunione all'insegna della terapia. Già, perché a Milano il dottor Khuong pratica, di giorno, la tecnica dell'agopuntura, per "addomesticare" – secondo i dettami della medicina cinese – gli scombuscolamenti che la circolazione di energia può subire nel nostro corpo. Poi, nelle ore serali, smette i



Nelle foto, il dottor Khuong, medico agopuntore; sopra, con i piatti "curativi" che cucina nel suo ristorante vietnamita

panni dell'agopuntore per proseguire l'attività terapeutica in un altro "ambulatorio": la cucina del suo ristorante, unico, in Italia, nel suo genere. Qui, Khuong ha messo a punto una serie di gustosi piatti – che cucina personalmente – destinati a integrare l'azione benefica degli aghi che infigge sui suoi pazienti. E', insomma, *cucina Yin-Yang*. E la filosofia che la governa è quella praticata da millenni in Cina.

IL VALZER DEGLI OPPOSTI

E allora cominciamo proprio da quei due concetti: *Yin* e *Yang*. Due termini a cui son stati attribuiti vari significati per tutti gli ambiti dell'esistenza. La parola *Yin* è usata come sinonimo di tempo freddo, di cielo nuvoloso, ma può anche contrassegnare ciò che è chiuso, in riposo. *Yang* abbraccia immagini opposte, e quindi: sole, calore, ciò che è chiaro, attivo, in espansione. *Yin*, si potrebbe dire in estrema sintesi, è l'inerzia, l'attesa passiva; *Yang* il vigore, il movimento (e quindi tutto quel che si definisce come vivo). Qualifiche, queste, applicabili anche alle persone. «Perciò il soggetto **Yin**», ci spiega il dottor Khuong, «è riservato, discreto, prudente, talora impacciato, mentre **Yang** è l'individuo brillante e dotato di grande vitalità fisica. Esistono, però, anche le espressioni estreme e problematiche: **iper-Yin** è la persona poco espansiva, diffidente, apatica, perennemen-



freddolosa; di contro, l'iper-Yang vive sempre in stato di grande eccitazione nervosa e monta in collera per un nonnulla». In stato di neutralità è la persona **Yin-Yang**, sinonimo di pazienza e serenità d'animo. In una parola: equilibrio. Mentale e fisico. Su questi diversi "terreni energetici" vanno poi a innestarsi i piccoli-grandi problemi di salute. Nel senso che chi per natura è neutro, potrebbe finire a forza di ingoiare stress (causa il superlavoro, per esempio) nella categoria dell'iper-Yang, e iniziare così a soffrire d'ansia o d'insonnia. Oppure ritrovarsi, per un evento vissuto drammaticamente, in fase iper-Yin e alle prese con cefalee e crisi depressive.

LA SOLUZIONE SERVITA NEL PIATTO

Ora, la suddivisione in queste cinque categorie (dalle infinite gradazioni) può essere tranquillamente estesa ad altri aspetti del nostro quotidiano vivere. Al cibo, nella fattispecie. Le carni rosse, per esempio, con quel focoso temperamento che si ritrovano, sono a ragion veduta - stando alle etichette di cui sopra - alimenti Yang. E dunque potrebbero esser consigliate a chi versa in condizioni Yin per cercare di rimettere in equilibrio la sua "situazione energetica". Ecco, sta tutta qui la

MENU PER LE PERSONE YANG IN SOVRAPPESO

LA RICETTA

Sgusciare il corpo degli scampi e lasciarli marinare nel sakè per venti minuti. Far friggere leggermente, a fuoco basso, una cipollina in un po' d'olio. Con un pennello, bagnare con l'olio così aromatizzato gli scampi marinati e cuocerli nel forno per una decina di minuti. Servire con verdure e salsa di soia.



TUTTI I GIORNI

- Colazione** 1 tè al fiore di Ginseng,
1 spremuta d'arancia
- Ore 17**
Prima di dormire 1 tè Bojenmi e una mela
1 tè al fiore di Ginseng

Tutte le insalate vanno condite con aceto e salsa di soia

LUNEDI'

- Pranzo** Insalata di germogli di bambù, uva, 1 tè Bojenmi

- Cena** Manzo alle cipolle, riso integrale al vapore, ananas, 1 tè Bojenmi

MARTEDI'

- Pranzo** Insalata di alghe, papaia, 1 tè Bojenmi
- Cena** Scampi alla griglia conditi con salsa di soia (nella foto), riso integrale al vapore, uva, 1 tè Bojenmi

MERCOLEDI'

- Pranzo** Insalata di cetrioli e granturco, ananas, 1 tè Bojenmi



Il dottor Khuong nel suo club "Opium" a Milano. Sua intenzione è diffondere il concetto di "cucina energetica" in varie città italiane.

Cena Pollo alle mandorle, riso integrale al vapore, papaja, 1 tè Bojenmi

GIOVEDÌ'

Pranzo Insalata di germogli di soia, uva, 1 tè Bojenmi

Cena Manzo ai germogli di bambù, riso integrale al vapore, nespole, 1 tè Bojenmi

VENERDÌ'

Pranzo Insalata di pomodori e granturco, cachi, 1 tè Bojenmi

Cena Branzino al vapore di soia, riso integrale al vapore, prugne, 1 tè Bojenmi

SABATO

Pranzo Insalata di alghe, fragole, 1 tè Bojenmi

Cena Pollo allo zafferano, riso integrale al vapore, 1 tè Bojenmi

DOMENICA

Pranzo Insalata di germogli di soia e cetrioli, uva, 1 tè Bojenmi

Cena Salmone al vapore, riso integrale al vapore, cachi, 1 tè Bojenmi

MENU PER LE PERSONE YIN IN SOVRAPPESO

LA RICETTA

L'orata al vapore di soia è una portata estremamente semplice da preparare.

Dopo aver pulito l'orata, provvedete a farcirla con un po' di cipolla, zenzero e pepe.

In una pesciera versare tre quarti d'acqua e un quarto di salsa di soia, e porvi l'orata.

A questo punto non bisogna far altro che cuocere sul fuoco per una quindicina di minuti.



TUTTI I GIORNI

Colazione 1 tè al Ginseng, 1 spremuta di limone

Ore 17 1 tè Bojenmi e una pera

Prima di dormire 1 tè al Ginseng

Tutte le insalate vanno condite con succo di limone e soia

LUNEDÌ'

Pranzo Insalata di cavolo, ananas, 1 tè Bojenmi

Cena Anatra allo zenzero, riso integrale al vapore, fichi, 1 tè Bojenmi

MARTEDÌ'

Pranzo Insalata di peperoni e crescione, 1 melograno, 1 tè Bojenmi

Cena Gamberoni al curry, riso integrale al vapore, fichi, 1 tè Bojenmi

MERCOLEDÌ'

Pranzo Insalata di carote e cipolle, 1 melograno, 1 tè Bojenmi

Cena Manzo al pepe nero, riso integrale al vapore, ananas, 1 tè Bojenmi

GIOVEDÌ'

Pranzo Insalata di sedano e finocchi, 1 pesca, 1 tè Bojenmi

Cena Sogliole allo zenzero al forno, riso integrale al vapore, kiwi, 1 tè Bojenmi

VENERDÌ'

Pranzo Insalata di rucola e soffioni, kiwi, 1 tè Bojenmi

Cena Orata al vapore di soia (nella foto), riso integrale al vapore, ananas, 1 tè Bojenmi

SABATO

Pranzo Insalata di verza e peperoni, kiwi, 1 tè Bojenmi

Cena Pollo alla griglia aromatizzato con salsa di soia, riso integrale al vapore, fichi, 1 tè Bojenmi

DOMENICA

Pranzo Insalata di carote e crescione, ananas, 1 tè Bojenmi

Cena Manzo Chop Suey, riso integrale al vapore, 1 pesca, 1 tè Bojenmi

logica dei menu che Khuong prescrive (e prepara anche di suo pugno): i piatti in questione, assortendo a seconda del disturbo da correggere le cinque "personalità" dei cibi (li elenchiamo nella tabella a pagina 36), agirebbero come l'agopuntura che mira, stimolando questo o quel punto cutaneo, a ripristinare nel nostro corpo un corretto "flusso di energia".

Di più: anche la cottura ha il suo peso nella cucina Yin/Yang. Ci dice, infatti, il dottor Khuong: «Cinque sono pure i

tipi di preparazione: quella a bagno nell'acqua (si pensi ai legumi) ha una natura iper-Yin; Yin, invece, è tipicamente la bollitura; poi c'è la cottura al vapore, che è neutra, mentre quella al forno (o alla griglia) ha caratteristiche Yang; la frittura, infine, è senz'altro iper-Yang». Morale: l'"energia" di un piatto (la questione non è di quantità, ma di qualità del cibo) è il risultato di un'alchimia culinaria. O, se preferite, di un'agopuntura alimentare.

